

# Triflex

V tomto cvičení se zkuste zamyslet nad tím, jak na tom jste ohledě vašich schopností "Otevřenosti", "Uvědomění" a "Odhodlaného jednání". Nejdříve zkuste odpovědět na níže položené dotazy a poté se vraťte k triflexu a znázorněte, kde se v dané oblasti nacházíte; kde jsou vaše silné stránky a kde se můžete zlepšit. Triflex na konci můžete použít po nějaké době, kdy jste trénovali metody ke zlepšení.

Ve stručnosti popište problém, který vás v poslední době trápí

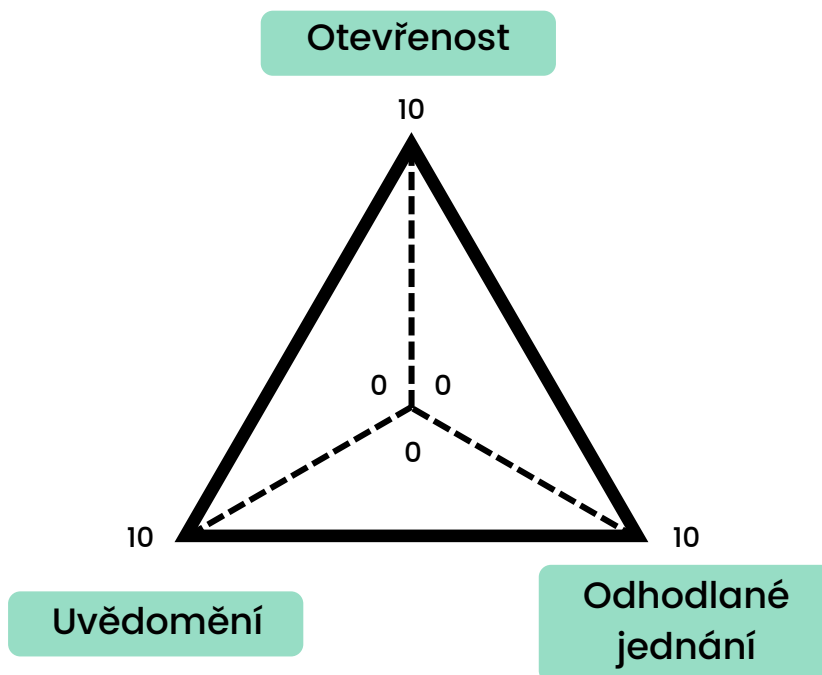
---



---



---



## Otevřenost

Jak otevřený/á dokážete být vůči svým vnitřním prožitkům jako jsou myšlenky, pocity, emoce, vzpomínky a tělesné pocity (nakolik jste schopný/á jim dovolit být – bez jejich potlačování, snažení se je změnit nebo je nemít), když se daný problém objeví?

- jsou některé, se kterými je to pro vás nadmíru těžké? Které to jsou? Ve stručnosti zaznamenejte myšlenky, pocity, emoce, atd., které vás trápí.
- stane se někdy, že s těmito prožitky nemáte problém/netrápí vás, a mohou být součástí daného okamžiku? O jaké okamžiky se jedná?

---



---



---

## Uvědomění

Jak často si uvědomujete své pocity a myšlenky, tak jak se objevují? Jak rychle dokážete rozeznat to, čím jsou (tedy vašimi myšlenkami, pocity, atd.) a pojmenovat si je? Jak hodně si všímáte toho, co se děje kolem vás, když máte tento problém?

- stává se vám někdy, že fungujete na autopilota a jste pohlceni ve svém vnitřním světě? V jakých konkrétních situacích?
- nakolik dokážete vystoupit z vlastního úhlu pohledu a zkusit se podívat na vaši/tuto situaci i z úhlu pohledu někoho jiného?
- nakolik k sobě dokážete v těchto situacích přistupovat bez obviňování sebe sama a zaujmout vůči sobě soucitný/laskavý postoj?

---



---



---

## Odhodlané jednání

Máte v životě jasný směr? Víte, co je pro vás důležité, když vás daný problém ovlivňuje? Nebo se cítíte v ztracený/á a zmatený/á ohledně toho, kam chcete v životě směřovat?

- v jakých okamžicích se cítíte skutečně "živí", plní energie a aktivními vzhledem ke svým záměrům?
- do jaké míry se vám daří si nastavit směr, kterým se chcete vydat; určit si cíle a skutečně u nich vytrvat, i když to někdy nemusí být vůbec jednoduché?

---



---



---

